

# Yoga und Ayurveda

FreiRaum Dötlingen

27. Oktober 2024

10.00 - 16.00 Uhr



Möchtest du die Grundlagen des Ayurveda kennenlernen und erfahren, wie dieses Wissen dich unterstützen kann, gesund, bewusst und voller Energie zu leben?

Yoga und Ayurveda sind zwei jahrtausendealte Systeme, die jeden Menschen in seiner Einzigartigkeit erkennen und annehmen.

Beide Lehren unterstützen uns dabei, in ein inneres und äußeres Gleichgewicht zu finden, unser volles Potential zu entfalten und für unsere Gesundheit zu sorgen.

In diesem Tagesretreat erwartest dich eine Mischung aus theoretischem Grundwissen zum Ayurveda und einer körperlichen Yogapraxis mit Asana, Atemübungen und Meditation.

Nach diesem Tag wirst du nicht nur ein tieferes Verständnis für dich selbst und die Bedürfnisse deines Körpers haben, sondern auch konkrete Tipps und kleine Gewohnheiten mit nach Hause nehmen, die du leicht in deinen Alltag integrieren kannst.

Freu dich auf einen Tag voller Inspiration und Selbstfürsorge!

SUSANNE   
BRUNJES

YOGA | AYURVEDA | FENG SHUI

## Vorläufiger Zeitplan

10.00 - 11.00 Uhr  
Yoga und Atem

11.15 - 13.00 Uhr  
Ayurveda- Grundlagen  
Theorieteil

Mittagspause

14.00-16.00 Uhr  
Yoga, Atem und Meditation

**Kosten : Euro 69,00**  
**Inklusive Script, Tee, Wasser**  
**und Snacks**

Freiraum Dötlingen  
Am Steinberg 12, Dötlingen



Info und Anmeldung:  
[yoga@susannebruenjes.com](mailto:yoga@susannebruenjes.com)